保健だより 夏休み号

平城高等学校　保健室

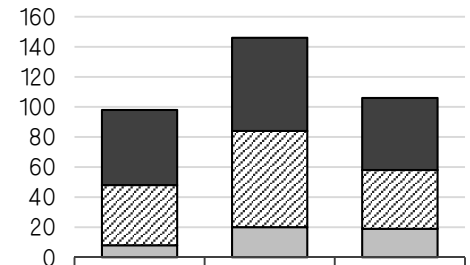
平成 29 年度

4～6月、多くの人が保健室に来室しました！

いよいよ夏休みが始まります。1学期のあなたは元気に過ごすことができましたか。保健室には、けがや体調不良で 350人 の生徒が来室しました。(6/30 まで)

350人中258人が内科的症状での来室で、訴えのTOP3 は、頭痛(71人)、腹痛(56人)、気持ちが悪い(53人)でした。体の調子が悪かった人は、夏休みを利用して整えておきましょう。

保健室来室者数(H29年 4/10～6/30)



(人)	1年生	2年生	3年生
6月	50	62	48
5月	40	64	39
4月	8	20	19

＊＊＊＊＊ 健康診断が全て終わりました ＊＊＊＊＊

視力 ： 311人　　**検尿 ： 33人**

聴力 ： 4人　　**内科 ： 40人**

眼科 ： 1人　　**歯科 ： 348人**

4月から実施してきた今年度の健康診断が全て終了し、これだけの人に、病院での検査や治療を勧める結果通知を渡しました。すでに病院に行った人もいるようですが、忙しくてまだ行けていない人は、授業のない夏休みの間に病院でしっかり診てもらいましょう。低下した視力や虫歯は、放っておいても治りません。今が治療のチャンスです！！

治療が済んだら受診結果を担任の先生に提出してください。

熱中症かも、と思ったら

こんな症状があったら
- □ めまい・立ちくらみ
- □ 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- □ 吐き気・おう吐・頭痛
- □ 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- □ 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- □ からだに触ると熱い

質問をしてみる
- □ ここはどこ？
- □ 名前は？
- □ いま何をしている？

意識に異常がある
- □ 応答がおかしい
- □ 意識がはっきりしていない

→ **救急車を呼ぶ**
待つ間に応急手当を行なう

意識に異常はない

涼しい場所に運んで、衣服をゆるめてからだを冷やす

からだを冷やすには
- ・水をかけてうちわなどであおぐ
- ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす

水分を自分で飲めるか

飲めない → **病院へ**

飲める

水分を補給する
- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる

症状はよくなりましたか？

いいえ → **病院へ**

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、回復したら帰宅しましょう